



Lajikoulut

**Keski-Suomen piirin urheilijoille
Kevät – kesä 2018**

Järjestämme tulevan syksyn ja talven aikana yleisurheilun lajikouluja. **Lajikoulut ovat tarkoitettu JKU:n juniorivalmennus- ja valmennusryhmille sekä KESY:n muiden seurojen urheilijoille (09-02-syntyneet).** Treenit ovat pääasiassa ti/ke (90min). Lajikoulut käynnistyvät portaittain kauden aikana. Ensimmäiset lajikoulut käynnistyvät viikolla 17 Hipposhallissa.

Keihäskoulu

- Kouluttajat: Riku Valleala & Harri Leivonen
- 6 krt Harju (18.7 ja 25.7 Palokka)
- hinta 36 €
- klo 17.30-19.00
- Kesä: ke 18.7, 25.7, 1.8, 8.8, 15.8, 22.8

Seiväskoulu

- Kouluttaja: Pietari Outinen
- 6 krt Hipposhalli/Harju
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30
- Kevät Hipposhalli: ti 24.4, ke 2.5, ti 8.5
- Kesä Harju: ti 7.8, 14.8, 21.8

Heittokoulu

- Kouluttajat: Janne Nalkki, Rebekka Rekola, Juuso Hassi
- **9 krt** tai 18 krt Hipposhalli/Viitaniemi
- hinta 54 € tai 70 €
- klo 18.30-20.00
- Kevät: (Hipposhalli: **ti 24.4, ke 2.5**), (Viitaniemi: **ti 8.5, ke 16.5**)
- Kesä Viitaniemi: **ti 29.5, 5.6, 26.6, 3.7, 10.7, 17.7, 24.7, 31.7, 7.8, 14.8, 21.8, 28.8, 4.9, 11.9**

Korkeuskoulu

- Kouluttaja: Sari Granroth-Nalkki, Sini Lällä, Heidi Erkinheimo
- 6 krt Harju
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30
- tehdään tarvittaessa ryhmäjakoja
- Kesä: ma 25.6, ti 3.7, 10.7, ti 28.8, 4.9, 11.9

Loikka- & Pituuskoulu

- Kouluttajat: Heikki Herva & Sanna-Kaisa Kuronen
- 6 krt Harju/Vaajakoski
- hinta 36 €
- klo 17.00-18.30 (ryhmä 1 & 2)
- klo 18.30-20.00 (ryhmä 3 & 4)
- ryhmäjaot tehdään ilm. jälkeen
- Kevät Harju: ke 16.5, ti 29.5, ke 6.6
- Kesä Vaajakoski: ti 17.7, 24.7, 31.7Harju



Ilmoittaudu lajikouluun tai valitse lajikoulupaketti. Ilmoittautuminen on sitova. Huomioi, että yksittäisen lajikoulun maksu määräytyy lajikoulukertojen mukaan. Aikataulujen salliessa voit ilmoittautua ja osallistua useampaankin lajikouluun, mutta **päällekkäisistä lajikouluista aiheutuvia poisjääntejä ei korvata. Katsokaa siis tarkkaan alla olevasta kalenterista ja päivämääristä, mitä valitsette.** Jos valitset useamman kuin yhden lajikoulun, saat toisesta / kolmannesta / jne lajikoulusta 25% alennusta. Sisaralennus 10% toisesta sisaruksesta ja 20% kolmannesta / neljänestä.

Hyppykoulupaketti

- 18 krt
- 6 krt seiväs, 6 krt loikka- & pituus, 6krt korkeus
- harjoituspäivät löytyvät kalenterista
- 35% alennus lajikouluista
- hinta 70 €

Heittokoulu

- 9 krt (pieni) tai 18 krt (suuri)
- pieneen kokonaisuuteen kuuluu 9 ensimmäistä heittokoulukertaa, jonka voi myöhemmin myös päivittää suureen kokonaisuuteen
- perusheittämistä sekä heittolajeja kuula, moukari ja kiekko
- harjoituspäivät löytyvät kalenterista
- 35% alennus suuressa kokonaisuudessa
- hinta yht 54 € (pieni) tai 70 € (suuri)

Hyppy- ja heittokoulupaketeissa suurempi 35% alennus. Suosittelemme lajikoulupakettien ottamista, sillä nämä ovat monipuolisen kehittymisen kannalta paras ratkaisu - myös edullisin.

Ilmoittautuminen lajikouluihin **su 22.4 mennessä** (vko 16) vain netissä erillisellä lomakkeella. Valitse JKU:n kotisivuilla ylhäältä nuorisourheiluvallikosta ”lajikoulut” <https://jku.fi/lajikoulut/>

HUOM. Harjoituspäivä- ja aikamuutoksista ilmoitetaan osallistujille.

Tiedustelut antti.jr.mero@jku.fi



LAJIKOULUT KEVÄT JA KESÄ 2018

MAANANTAI		TIISTAI			KESKIVIikko		
vko	17-18.30	vko	17-18.30	18.30-20	vko	17-18.30	18.30-20
17		17	seiväskoulu (hipposhalli)	heittokoulu (hipposhalli)	17		
18		18	EI LAJIKOULUJA --->	EI LAJIKOULUJA ----->	18	seiväskoulu (hipposhalli)	heittokoulu (hipposhalli)
19		19	seiväskoulu (hipposhalli)	heittokoulu (Viitaniemi)	19		
20		20	EI LAJIKOULUJA --->	EI LAJIKOULUJA ----->	20	loikkakoulu (Hippos/harju)	loikkakoulu (Hippos/harju) / heittokoulu (Viitaniemi)
21		21	EI LAJIKOULUJA	EI LAJIKOULUJA	21		
22		22	loikkakoulu (harju)	loikkakoulu (harju) / heittokoulu (Viitaniemi)	22		
23		23	EI LAJIKOULUJA --->	heittokoulu (Viitaniemi)	23	loikkakoulu (harju)	loikkakoulu (harju)
24		24	EI LAJIKOULUJA	EI LAJIKOULUJA	24		
25		25	EI LAJIKOULUJA	EI LAJIKOULUJA	25		
26	korkeuskoulu (harju)	26	<---- EI LAJIKOULUJA	heittokoulu (Viitaniemi)	26	17.30-19	
27		27	korkeuskoulu (harju)	heittokoulu (Viitaniemi)	27		
28		28	korkeuskoulu (harju)	heittokoulu (Viitaniemi)	28		
29		29	loikkakoulu (Vaajakoski)	loikkakoulu (Vaajakoski) / heittokoulu (Viitaniemi)	29	keihäskoulu (palokka)	
30		30	loikkakoulu (Vaajakoski)	loikkakoulu (Vaajakoski) / heittokoulu (Viitaniemi)	30	keihäskoulu (palokka)	
31		31	loikkakoulu (harju)	loikkakoulu (harju) / heittokoulu (Viitaniemi)	31	keihäskoulu (harju)	
32		32	seiväskoulu (harju)	heittokoulu (Viitaniemi)	32	keihäskoulu (harju)	
33		33	seiväskoulu (harju)	heittokoulu (Viitaniemi)	33	keihäskoulu (harju)	
34		34	seiväskoulu (harju)	heittokoulu (Viitaniemi)	34	keihäskoulu (harju)	
35		35	korkeuskoulu (harju)	heittokoulu (Viitaniemi)	35		
36		36	korkeuskoulu (harju)	heittokoulu (Viitaniemi)	36		
37		37	korkeuskoulu (harju)	heittokoulu (Viitaniemi)	37		